

Schluss mit Nikotin

Aufhören mit Rauchen und Vapen:
So geht's!



Die wichtigsten Infos

Du möchtest mit Rauchen oder Vapen aufhören?



Gute Entscheidung!

Du wählst die Unabhängigkeit und gehst deinen eigenen Weg. Auf diesem Weg möchten wir dich begleiten und unterstützen. In dieser Broschüre findest du verschiedene Informationen, Ideen und Anregungen. Mit denen haben schon viele den Rauchstopp geschafft. Du kannst DIE oder DER Nächste sein!

Neugierig? Na dann mal los!

Diese Broschüre ist nur der Anfang. Im Internet kannst du alles ausführlicher nachlesen. Unter www.rauchfrei-info.de erwarten dich aktuelle News und interessante Facts. Einfach mal reinschauen.

Nikotin macht abhängig: Mach den Test



Mit dem folgenden Test kannst du überprüfen, wie sehr dich die Zigarette oder die Vape schon in ihren Bann gezogen hat.

Bei rauchfrei! findest du Unterstützung: hier in dieser Broschüre, auf der Webseite www.rauchfrei-info.de, auf TikTok (www.tiktok.com/@rauchfrei_crew) oder telefonisch unter 0800-8 31 31 31*
* kostenfreie Servicenummer

Aussagen zum Rauchen und Vapen

Stimmt diese Aussage für Dich?

Ja = 1 Pkt Nein = 0 Pkt

Hast du jemals versucht, mit dem Rauchen oder Vapen aufzuhören, aber konntest es nicht schaffen?

Rauchst oder vapst du, weil das Aufhören so schwer ist?

Hast du jemals gedacht, dass du abhängig vom Rauchen bist?

Hast du ab und zu ein starkes Verlangen zu rauchen oder zu vapen?

Hattest du jemals das Gefühl, dringend rauchen oder vapen eine Zigarette rauchen zu müssen?

Fällt es dir schwer, an bestimmten Orten oder in bestimmten Situationen auf das Rauchen oder Vapen zu verzichten, wo man das nicht darf?

Als du mal mit dem Rauchen oder Vapen aufgehört hast oder wenn du mal lange nicht geraucht oder gevapt hast ...

... fandest du es da schwer, dich zu konzentrieren?

... warst du da reizbarer?

... hattest du da das Gefühl, unbedingt rauchen oder vapen zu müssen?

... hast du dich da nervös oder unruhig gefühlt, weil du nicht rauchen bzw. vapen konntest?

Gesamtpunktzahl

Das Ergebnis

0 Punkte

Bei dir hat sich noch keine Abhängigkeit entwickelt. Du musst in vielen Situationen also nicht unbedingt rauchen oder vapen und könntest zum jetzigen Zeitpunkt das ohne größere Schwierigkeiten damit aufhören. Doch Vorsicht: Auch wer gelegentlich raucht oder dampft, kann schnell abhängig werden. Weitere Infos findest du in unserer Broschüre „Nikotin-frei durchs Leben“.

1-3 Punkte

Es ist für dich in manchen Situationen schon jetzt nicht mehr so leicht, auf Zigaretten bzw. die Vape zu verzichten – erste Anzeichen einer Abhängigkeit. Deine Chance: Hör jetzt auf, es wird sonst immer schwerer! Beim Aufhören unterstützen wir dich gerne, ob mit dieser Broschüre oder mit unseren anderen Angeboten.

Mehr als drei Punkte

Du hast oft ein starkes Verlangen nach Zigaretten bzw. Vapes. Darauf zu „verzichten“ – gar nicht mehr so leicht für dich. Alles Zeichen für eine Abhängigkeit. Es ist also höchste Zeit, sich von der Zigarette bzw. der Vape zu trennen. Das ist vielleicht nicht immer einfach – aber auf jeden Fall die richtige Entscheidung. Und du bist nicht allein.

Was ist eigentlich Nikotin abhängigkei?



Sowohl Zigaretten als auch die meisten Vapes enthalten Nikotin – eine Substanz, die schnell abhängig macht – viel schneller als viele denken! Nikotin gelangt schnell in dein Gehirn. Dort regt es die Ausschüttung des Botenstoffs Dopamin an. Das entspannt dich oder gibt dir ein „gutes Gefühl“. Dein Körper gewöhnt sich an das Nikotin und braucht es um sich entspannt oder „gut“ zu fühlen und damit keine Entzugserscheinungen auftauchen (= körperliche Abhängigkeit). Du hast dich daran gewöhnt, in bestimmten Situationen zu rauchen oder zu vaper, die Zigarette bzw. Vape gehört dann einfach dazu. Es wird schwieriger und unangenehmer, diese Situationen ohne Zigaretten oder Vapes zu bestehen (= psychische Abhängigkeit)! Abhängigkeit beginnt da, wo du keine Kontrolle mehr hast. Nikotin macht sehr schnell abhängig!



Nikotinprodukte ... das Märchen von der Freiheit Obwohl Tabakprodukte schwere Krankheiten hervorrufen, Schwangeren und ihren Babys schlimmen Schaden zufügen und süchtig machen können, werden sie von den Herstellern als Symbol für Freiheit und Schönheit vermarktet.

Entzugserscheinungen Typische Entzugserscheinungen sind: Nervosität, Reizbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und Veränderungen des Appetits. Diese Entzugserscheinungen treten nicht bei jedem auf, dauern meistens ein paar Wochen und klingen mit der Zeit ab.

Nikotinfrei zu werden heißt: Du gewinnst deine Kontrolle und deine Freiheit zurück. Du musst zum Beispiel nicht mehr vor die Tür, um zu rauchen oder zu vaper. Du kannst frei bestimmen, was du mit deinem Geld machst – weil du es nicht mehr automatisch für die nächste Zigarette oder Vape aus gibst. Und du musst nicht mehr ständig an das Rauchen oder Vaper denken.

Welche anderen Nikotinprodukte gibt es noch?

Neben der Zigarette gibt es noch weitere Produkte, die geraucht (bzw. gedampft) werden und die ebenfalls Nikotin enthalten.

Eine Shisha ist ein Gerät, mit dem Tabak geraucht wird. Es besteht aus einem Wassergefäß, einer Rauchsäule, einem Kopf und einem Schlauch mit Mundstück. Der Rauch einer Wasserpfeife enthält viele Giftstoffe, darunter krebserregende Substanzen.

Eine E-Zigarette ist ein Gerät, in dem eine Flüssigkeit (genannt „Liquid“) erhitzt und der dadurch entstehende Dampf eingeatmet wird. Dieser Dampf enthält Schadstoffe. Wie schädlich das Dampfen von E-Zigaretten langfristig für die Gesundheit ist, ist noch nicht bekannt.

Ein Tabakerhitzer ist ein Gerät in der Form eines Stiftes, in dem Tabak erhitzt statt verbrannt wird. In dem Dampf, den die Tabakerhitzer erzeugen, wurden bereits Schadstoffe gefunden. Wie sich der Konsum von Tabakerhitzern langfristig auf das Gesundheitsrisiko auswirkt, ist zurzeit noch unbekannt.

Ein Nikotinbeutel ist ein kleines, weißes Beutelchen, das Nikotin enthält und in die Mundhöhle gelegt wird. Dort wird das Nikotin über die Schleimhäute aufgenommen. Nikotinbeutel enthalten keinen Tabak, meist jedoch Aromastoffe. Auch hier macht das Nikotin abhängig und kann die Gesundheit schädigen. Der Verkauf von Nikotinbeuteln ist in Deutschland verboten.



Alle diese Produkte enthalten gesundheitsschädliche Substanzen und (fast immer) Nikotin. Nikotin macht abhängig. Für alle unter 18 ist der Konsum von Wasserpfeifen, Tabakerhitzern, E-Zigaretten und anderen Nikotinprodukten verboten.



So schädlich sind Rauchen, Dampfen & Co.

Wusstest du schon? Jährlich sterben hierzulande ca. 130.000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Das sind so viele Menschen, wie in einer größeren Stadt leben. Damit ist Rauchen in Deutschland und vielen anderen Ländern das größte vermeidbare Gesundheitsrisiko überhaupt! Der Grund für die krankmachende und zum Teil tödliche Wirkung des Rauchens ist schnell ausgemacht: Von den mehr als 7.000 verschiedenen Substanzen im Tabakrauch sind etwa 250 giftig und ungefähr 90 sind krebserregend.

Durch Rauchen steigt deshalb das Risiko für eine ganze Reihe von schweren Erkrankungen. Experten und Expertinnen schätzen zum Beispiel, dass bei etwa acht von zehn Lungenkrebs-Fällen das Rauchen die Ursache ist. Das Krankheitsrisiko steigt auch für andere Krebsarten, Blasenkrebs und Darmkrebs zum Beispiel. Damit ist die Liste der möglichen Folgekrankheiten durch das Rauchen aber noch nicht abgeschlossen. Rauchen schadet auch dem Herzen und den Blutgefäßen enorm, sodass Herzinfarkte und Schlaganfälle wahrscheinlicher werden. Auch das Risiko für z. B. Diabetes oder auch Erkrankungen im Mund nimmt durch Rauchen zu.

Rauchen schadet dem Aussehen

Rauchen lässt viele Menschen regelrecht „alt aussehen“. Der regelmäßige Griff zur Zigarette führt nämlich dazu, dass die Haut von Raucherinnen und Rauchern schneller altert und sie früher Falten bekommen. Außerdem führt Rauchen zu Mundgeruch und verfärbten Zähnen.



Noch mehr Fakten

- Es gibt keinen „unproblematischen“ Tabakkonsum. Jede Zigarette schadet.
- Auch Passivrauchen trägt zur Entstehung von Krebs bei. Denn im ausgeatmeten Rauch ist das Giftgemisch der Zigarette enthalten. Besonders durch Passivrauchen gefährdet sind Kinder!

- Rauchen gefährdet die Gesundheit des ungeborenen Kinds. Über die Nabelschnur gelangen die Giftstoffe des Tabakrauchs bis zum Embryo und schaden ihm. Auch nach der Geburt sollte das Kind nicht in Berührung mit Tabakrauch kommen.

Auf keinen Fall harmlos: Vapes

Vapes – also E-Zigaretten – sind oft bunt, schmecken meist süß, werden wie Süßigkeiten an der Supermarktkasse im Snackregal angeboten und wirken dadurch auf den ersten Blick harmlos, sind es aber nicht. Sie enthalten meist Nikotin und weitere gesundheitsschädliche Stoffe und sie machen schnell abhängig. Einweg-Vapes belasten außerdem die Umwelt. Die Herstellung der Akkus verbraucht viele Ressourcen. Es entsteht massenhaft Elektro-Müll. Werden Vapes falsch entsorgt oder achtlos weggeworfen können Gifte in die Umwelt gelangen.



Wichtig: Nach Gebrauch müssen diese Produkte als Elektroschrott entsorgt werden und gehören nicht in den Hausmüll.

Für unter 18-Jährige sind Vapes verboten – auch dann, wenn sie kein Nikotin enthalten.

Weil es diese Produkte jedoch noch nicht so lange gibt, ist noch nicht eindeutig erforscht, wie hoch das Gesundheitsrisiko durch Vapes konkret ist. Was aber feststeht: Das enthaltene Nikotin macht abhängig. Das führt dazu, dass viele Menschen die Produkte länger und häufiger konsumieren als sie es eigentlich einmal vorhatten.

Wichtig! Weil das Nikotin in Zigaretten und Vapes abhängig macht, fällt es vielen Menschen nicht leicht, einfach damit aufzuhören. Hier lautet das Motto: je eher, desto besser (für die Gesundheit). Und desto leichter auch ist der Ausstieg! Diese Broschüre soll dir dabei helfen.

Das bringt der Rauchstopp



Klar, irgendwie hat dir das Rauchen oder Vapen mal was gebracht. Vielleicht wolltest du dazugehören, leichter in Kontakt mit anderen kommen, fandest es vielleicht sogar cool, zu rauchen/zu vapen oder durchs Rauchen abzuschalten.

Vielleicht machst du dir auch Gedanken, wie das ohne Zigarette oder Vape werden soll. Hast du Bedenken, was du ohne machen sollst oder was deine Freundinnen und Freunde dann sagen?

Für all das findest du auf den nächsten Seiten Ideen und Tipps – damit du gut klarkommst. Auch wenn mal eine Hürde auftaucht.

Egal ob du viel oder wenig rauchst oder vapst. Aufhören hat viele Vorteile:

- Mehr Geld für andere Dinge (z. B. Shoppen, Kino, ein Konzert ...)
- Weniger Stress mit Eltern, Lehrern und Lehrerinnen, Freundinnen und Freunden
- Unabhängig und frei sein: Du bist stärker als das Nikotin
- Besser aussehen und eine gesunde Haut
- Flirten ist leichter ohne Mundgeruch
- Essen und Getränke schmecken besser
- Du senkst durch einen Rauchstopp deine Gefahr für Krankheiten: Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Atemprobleme, Durchblutungsstörungen, Impotenz ... die Liste ist lang.

Wow!

Deine Vorteile

Was sind **DEINE** wichtigsten Gründe, mit dem Rauchen oder Vapen aufzuhören? Schreib sie dir auf.

Der Rauchstopp verbessert die Kondition und die sportliche Leistungsfähigkeit.

Wer raucht, nimmt weniger Sauerstoff auf. Klar, dass das die körperliche Leistungsfähigkeit vermindert. Vielleicht hast du das auch schon bemerkt: Raucher und Raucherinnen sind schneller aus der Puste. Egal ob beim ganz normalen Schulsport oder in den höheren Ligen: Die echten Sportler sind rauchfrei.

Und: Das Argument „Nein danke, ich will mir meine Fitness nicht versauen“ akzeptieren die meisten Jugendlichen. Und Sportcracks genießen echte Anerkennung.

Rauchfreie Jungs sind besonders gut dran

Ein Rauchstopp verringert das Risiko von Erektionsstörungen. Rauchen kann sexuelle Funktionen einschränken. Rauchen kann den Blutfluss in den Genitalien vermindern. Bei längerem Zigarettenkonsum werden möglicherweise die feinen Blutgefäße geschädigt, die für eine Durchblutung der Genitalien sorgen.

Eine gute Kombination: Rauchfrei und Pille

Die Pille schützt Mädchen vor ungewollten Schwangerschaften. Wer aber die Pille nimmt und raucht, hat ein deutlich höheres Risiko, dass sich ein gefährliches Blutgerinnsel bildet („Thrombose“). Das kann zu Herzinfarkten und Schlaganfällen führen. Deswegen: wenn Pille, dann rauchfrei.

Ob und inwiefern diese Risiken auch auf das Vapen übertragbar sind, steht aktuell noch nicht fest. Dafür müssen noch wissenschaftliche Langzeit-Studien durchgeführt werden. Klar ist jedoch: Im Dampf der Vape sind giftige Schadstoffe und meist auch jede Menge Nikotin enthalten.

Geh deinen Weg

Auf den folgenden Seiten kannst du dich Schritt für Schritt auf die Zeit ohne Zigarette und ohne Vape vorbereiten.

Etwas aufzugeben bedeutet, Stärke zu beweisen. Deshalb ist es wichtig, dass du dich gut vorbereitest. Mach den Rauch- bzw. Nikotin-Stopp zu deinem persönlichen Projekt.

So gehst du am besten vor:

Schau dir deine Risikosituationen an, in denen du besonders häufig zur Zigarette bzw. zur Vape greifst.

Überlege dir, wie du diese Situationen am besten in den Griff bekommst – ohne Nikotin!

Stopp-Tag festlegen:

Lege den Tag fest, an dem du dir sagst: „Heute rauche ich meine letzte Zigarette.“

Es ist günstig, einen Zeitpunkt in den nächsten 3 bis 10 Tagen auszuwählen, an dem keinen besonderen Stress erwartest.

Beratungstelefon zur Rauchentwöhnung

Unterstützung und Beratung beim Rauchverzicht sowie bei allen Fragen rund ums Rauchen und Vapen bietet unser Beratungstelefon:

0800-8 31 31 31*

Mo.–Do.: 10–22 Uhr, Fr.–So.: 10–18 Uhr

Lies die Tipps
und Tricks

Deine Gewohnheiten: Wann rauchst oder vapst du?

Wer regelmäßig raucht oder vapst, tut dies immer wieder in den gleichen oder zumindest sehr ähnlichen Situationen. Um den Rauchstopp vorzubereiten, ist es deshalb wichtig, diese Situationen und deine Gewohnheiten zu kennen. Beobachte das mal genauer: Wann greifst du zur Zigarette bzw. zur Vape? Wenn du das weißt, kannst du dir überlegen, was du in diesen Risikosituationen anders machen kannst – statt zu rauchen oder zu vaperen.

Beobachte doch mal in den nächsten Tagen, wann du rauchst oder vapst:

- In welchen Situationen?
- Wie geht es dir, wenn du rauchst bzw. vapst?
- Mit wem bist du zusammen? Oder bist du alleine?
- Denkst du lange drüber nach, ob du rauchen bzw. vaperen willst, oder tust du das ganz automatisch?
- Was machst du gerade, wenn du rauchst oder vapst? Bist du dann zum Beispiel im Stress oder hast du Langeweile?

Tipp: Mach vor jeder Zigarette oder Vape, die du rauchst bzw. vapst, einen Strich auf einen Zettel. So bekommst du einen Überblick, wie viel du tatsächlich konsumierst.



Es ist ein Irrtum, dass Rauchen
oder Vapen wirklich beruhigt
oder Entspannung bringt.

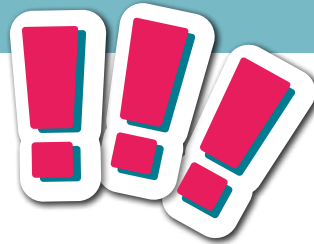
Das Gefühl der Entspannung entsteht
nur, weil die unangenehmen Entzugs-
erscheinungen nachlassen.



So kriegst du deine Risiko situationen in den Griff

Widerstehen können

Du weißt jetzt, wann und warum du rauchst bzw. vapst. In den ersten Tagen nach dem Rauchstopp wird es ungewohnt sein, nicht automatisch die Zigarette oder Vape in die Hand zu nehmen. In manchen Situationen wirst du vielleicht auch erst mal nicht wissen, was du stattdessen tun kannst. Überleg dir deshalb selbst noch einige Möglichkeiten, wie du diese Risikosituationen am besten bewältigen kannst.



Ich rauche/vape häufig ...

Meine Strategie bei Risiko

... beim Zusammensein mit Freunden

1. standhaft Nein sagen
2. Kaugummi kauen
3. mal kurz rausgehen
4. ...

... in Situationen, in denen ich mich für etwas belohnen will

1. mir was Schönes kaufen
2. mich mit Freunden treffen
3. ins Kino gehen
4. ...

... wenn ich gestresst bin (z. B. Prüfungen) oder wenn es mir schlecht geht, ich wütend oder niedergeschlagen bin

1. telefonieren
2. joggen
3. meinen Lieblingssong hören
4. ...

... wenn ich nichts zu tun habe (z. B. beim Warten auf den Bus) oder weil Rauchen oder Vapen immer noch besser ist als gar nichts zu tun

1. lesen
2. Wolken angucken und träumen
3. an den letzten Urlaub denken
4. ...

... wenn was richtig schön ist (z. B. bei einem tollen Date)

1. tief einatmen und sich an dem Schönen freuen
2. meine Freundin/Freund anrufen und von der Situation erzählen
3. an die drei wichtigsten Gründe für die Rauchfreiheit denken
4. ...

... wenn ich Lust auf den Geschmack einer Zigarette oder Vape habe

1. Obst essen
2. viel trinken (z. B. aromatisiertes Wasser mit Beeren oder Minze oder eine Schorle)
3. Kaugummi kauen
4. ...

Gönn dir was

Du hast eine Entscheidung getroffen, die dein Leben verändert. Also gönn dir was! Egal ob du viel oder wenig rauchst oder vapst, du hast wahrscheinlich eine ganze Menge Geld dafür ausgegeben! Spar das Geld. Schon nach kurzer Zeit ist locker ein neues Kleidungsstück, ein leckeres Essen mit Freunden und Freundinnen oder ein Kinobesuch drin. Oder du erfüllst dir einen extra Wunsch, der übrigens auch nichts kosten braucht – einfach so als Belohnung für deinen Erfolg!

Wie kannst du dich belohnen?

Stell deine persönliche Liste zusammen!



Teamwork

Freundinnen und Freunde können beim Rauchstopp eine wertvolle Unterstützung sein. Sie können dir Mut machen und zur Seite stehen, wenn du mal einen Durchhänger hast.

Frag am besten eine Freundin oder einen Freund, die/der selber nicht raucht oder vapst und bitte um Unterstützung.



Dein Körper erholt sich

Auch wenn du dich in den ersten Tagen nicht immer gut fühlen solltest: Schon kurze Zeit nach der letzten Zigarette beginnt sich dein Körper zu erholen. Das kannst du schon nach wenigen rauchfreien Tagen bemerken:

Nach 20 Minuten: Herzschlag und Blutdruck werden wieder normal.

Nach 12 Stunden: Es ist wieder mehr Sauerstoff im Blut. Du wirst wieder leistungsfähiger und fitter.

In den Wochen und Monaten danach: Der Blutkreislauf wird immer stabiler. Du kannst wieder besser riechen und schmecken. Die Lungenfunktion nimmt zu. Jetzt gehts mit der Fitness richtig aufwärts. Außerdem: Auch deine anderen Organe erholen sich vom Rauchen. Das Risiko für schwere Erkrankungen geht immer weiter zurück. Jetzt heißt es: Auf Kurs bleiben!

Nicht rauchen
ist auf alle
Fälle eine gute
Entscheidung!

Nach dem Rauchstopp



Gesunde Alternativen

Nach einem Rauchstopp normalisiert sich der Stoffwechsel. Der Energiebedarf sinkt, sodass pro Tag weniger Energie verbraucht wird, als wenn jemand weiterhin Nikotin konsumiert. Wenn du merkst, dass du mehr Appetit auf Süßes hast oder dich mit Essen ablenken möchtest, dann mach dir dein Verhalten bewusst. Wähle gesunde Alternativen. Und keine Angst vor einer Gewichtszunahme. Durch deine Lebensweise kannst du einer Gewichtszunahme vorbeugen. Hier ein paar Tipps:

Für den Durst: Trink mindestens 1,5 Liter Mineralwasser oder Fruchtsaftschorle am Tag. Die Schorle sollte nur ein Teil Saft und drei Teile Wasser enthalten.

Beim Feiern und Freunde treffen: Verzichte auf Alkohol. Er setzt die Selbstkontrolle herab und bewirkt, dass du dir zu sicher bist und doch wieder zur Zigarette greifen könntest. Alternativ gibt es leckere alkoholfreie Drinks.

Für zwischendurch: Es kann hilfreich sein die Hände zu beschäftigen. Schnapp dir einen Stift und ein Blatt und kritzle drauf los. Oder vielleicht möchtest du anders kreativ sein? Plane kleine Projekte. Auch Bewegung und Sport helfen dabei dich abzulenken. Gehe Spazieren und triff dich mit Freunden.

Vitamin statt Nikotin: Statt der Zigarette greife lieber zu Obst, Gemüse anderen gesunden Snacks, wie z.B. Nüsse, Samen oder trinke Wasser. Ungezuckerte Kaugummis sollten nur in Maßen gekaut werden. Iss, was gesund ist, und vertraue dabei auf deinen zurückgewonnenen Geschmackssinn.

Gedanken unterstützen: Positive Gedanken können deine Verhaltensänderungen unterstützen. Mit positivem Denken motivierst du dich selbst und es ist wahrscheinlicher, dass du dein Ziel erreichst. Es gibt dafür Techniken, die du anwenden kannst. Schreibe z.B. auf, wofür du dankbar bist oder führe ein STOPP-Signal ein, mit dem du negative Gedanken aktiv unterbrichst.

Bewegung lenkt ab und macht die Zigarette und die Vape überflüssig:

- Sport macht Spaß
- Ein Spaziergang oder Joggen lenkt ab und hält fit. Benutze die Treppe statt des Liftes
- Statt mit Bus und Bahn lieber Fahrrad fahren oder eine Haltestelle zu früh aussteigen und den Rest zu Fuß gehen

Sport entspannt und macht die Zigarette oder Vape überflüssig. Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, mit einer neuen Sportart anzufangen, die du immer schon mal ausprobieren wolltest?

Manchmal ist es nicht einfach aufzuhören. Das Verlangen zu rauchen oder zu vaperen, kann zum Beispiel durch bestimmte Menschen, Orte, Gefühle und Situationen wieder ausgelöst werden. Oft sind das Situationen, in denen früher häufig bzw. regelmäßig geraucht bzw. gevapt wurde, z.B. in gemeinsamen Pausen oder beim Feiern. Nach dem Rauchstopp heißt es, diese Situationen und Orte erst einmal zu meiden, sich abzulenken und vorbereitet zu sein.

Hier findest du ein paar Tipps und Tricks, die es dir leichter machen sollen, standhaft zu bleiben:

Schreib es auf!

Schreib deine wichtigsten Gründe für den Rauchstopp auf einen Zettel. Trag ihn immer bei dir und lies ihn dir durch, wenn du merkst, dass du schwach wirst.

Verzichte auf die nächste!

Stell dir nicht die vielen Zigaretten/Vapes vor, auf die du jetzt und in Zukunft „verzichst“...



... es ist nur
eine einzige:
Die nächste!

Such dir neue Action!

Überleg dir neue Aktivitäten für den Alltag. Konzentrier dich auf deine Hobbys und Interessen oder probiere neue Sportarten aus.

Sag nein!

Stell dir vor, es bietet dir jemand eine Zigarette oder eine Vape an. Wie kannst du das Angebot ablehnen? Überleg dir selbst ein paar Antworten und spiel sie mit einem Freund durch.

Bewahre Ruhe!

Wenn du ein Verlangen nach einer Zigarette oder Vape verspürst: Keine Panik! Das lässt wieder nach. Bei akutem Verlangen kannst du auch die 4 As anwenden:



- **Ausweichen:** Vermeide Situationen, in denen du bisher immer geraucht/ gevapt hast bzw. in denen du Lust darauf bekommst.
- **Abhauen:** Verlass die Situation.
- **Ablenken:** Lenk dich ab (Kaugummi kauen, Nachrichten an Freundinnen und Freunde schreiben).
- **Aufschieben:** Schließ die Augen und atme 5- bis 10-mal tief durch oder hol dir ein Glas Wasser.

Erste Hilfe

Wenn du Rat und Hilfe benötigst, dann ruf die rauchfrei-Hotline an:

0800 8 31 31 31*

*Kostenfreie Servicenummer

Ausrutscher?



Trotz guter Vorbereitung kann es passieren: Du hast doch eine Zigarette geraucht oder an der Vape gezogen. Aber keine Panik. Mit so einem Ausrutscher ist nicht alles verloren. Niemand kann dir nehmen, was du vorher erreicht hast. Komplizierter wird es erst, wenn du einfach weiter rauchst bzw. vapst.

Beste Strategie

Pause einlegen und überlegen: Warum hast du doch wieder zur Zigarette oder zur Vape gegriffen, was hätte dich abhalten können, wie könntest du solchen Situationen in Zukunft aus dem Weg gehen? Du kannst aus deinen Erfahrungen lernen. Und deinen Weg weitergehen.

Achte von Anfang an auf die schönen Situationen, die du ohne Nikotin erlebst. Und setze deinen Nikotin- bzw. Rauchstopp ohne Unterbrechung fort.

Unterstützung

Weitere Hilfe und Unterstützung beim Verzicht auf Nikotin sowie Tipps und Tricks stehen dir online zur Verfügung:



www.rauchfrei-info.de



[www.tiktok.com/
@rauchfrei_crew](https://www.tiktok.com/@rauchfrei_crew)



[www.youtube.com/
@rauchfrei_crew](https://www.youtube.com/@rauchfrei_crew)

Impressum

Herausgeber: Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Projektleitung: Diana Cinkil, Stephanie Eckhardt, BIÖG

Text: Peter Spahlinger, Köln

Gestaltung: emfaktor, Stuttgart

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Fotos:

Titelseite: PhotoAlto/Sigrid Olsson via Getty Images

S. 01: damircudic via Getty Images

S. 02: Rubberball/Nicole Hill via Getty Images

S. 08: Photodisc via Getty Images

S. 10: grandriver via Getty Images

S. 12: ZenSaBi via Getty Images

S. 14: David Franklin via Getty Images

S. 14/15: Nora Carol Photography via Getty Images

S. 16: Roger Richter via Getty Images

Auflage: 1.30.05.26

Artikelnummer: 31602100

Alle Rechte vorbehalten.

Bestellung bei:

Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG),
50819 Köln

<https://shop.bioeg.de/>

oder per E-Mail an: bestellung@bioeg.de

**Rauch
Frei**



Bundesinstitut für
Öffentliche Gesundheit

Ausgegeben durch:

Diese Broschüre wird vom BIÖG kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.